

Представления о сновидениях у студентов-психологов

© 2020 Кондрашихина Оксана Александровна^{*},

Понтрягина Анна Петровна^{**}

^{*}кандидат психологических наук, доцент кафедры «Психология»

Севастопольского государственного университета,

г.Севастополь; e-mail: okskon66@mail.ru

^{**}психолог, инструктор Центра йоги, г. Севастополь;

e-mail: cpacibomir@gmail.com

Аннотация: В статье представлены результаты исследования представлений студентов-психологов относительно сновидений. Выявлено, что обследованные студенты характеризуются недостаточным уровнем сформированности профессиональных представлений. Собственно психологические подходы к анализу сновидений, их функциям слабо знакомы обследованным студентам. Некоторые студенты проявили неадекватную сензитивность к сновидческим образам и склонность к установочному поведению, связанному с интерпретацией смысла сновидения.

Ключевые слова: сновидение; образ; студент; психолог; представления

Dreaming ideas in psychology students

© 2020 Kondrashihina Oksana Aleksandrovna^{*}, Pontryagina Anna Petrovna^{**}

^{*}Ph.D. (psychology), Associate Professor of the Psychology Department,

Sevastopol State University, Sevastopol; e-mail: okskon66@mail.ru

^{**} psychologist, instructor of the Yoga Center, Sevastopol

Sevastopol State University, Sevastopol; e-mail: cpacibomir@gmail.com

Annotation: The article presents the results of the study of student psychology's representations about dreams. It was found out that the surveyed students are characterized by an insufficient level of formation of professional ideas. Actually psychological approaches to the analysis of dreams and their functions are poorly known to the surveyed students. Some students showed inadequate sensibility to dream images and inclination to attitudinal behavior associated with the interpretation of the meaning of a dream.

Key words: dream; image; student; psychologist; representation

Введение. Сновидения весьма часто становятся полем как личной рефлексии психолога, так и предметом его практической деятельности. Поэтому формирование научных представлений о роли и значении сновидений в психической жизни индивида, развитие адекватной сензитивности к сновидениям являются одной из задач подготовки специалиста.

Проблему сновидений исследовали создатели и сторонники различных психологических школ - психоанализа, гештальт-терапии, когнитивной и экзистенциальной психологии, с разных позиций рассматривавшие природу сновидческого процесса, причины его появления и сокрытые значения конкретных сновидческих образов.

Реализация использования сновидений в психологической практике может быть осуществлена в следующих направлениях:

использование в психодиагностике - материал образов сновидений, особенностей их репрезентации индивидом, особенности предъявления сновидческого материала, адекватность сопровождающих эмоций, критичность сновидца к образам собственных сновидений можно использовать для определения психодинамических особенностей индивидуальности, психических состояний, черт характера и проблем и жизненного сценария личности [Паукова, 2013]. Образы и сюжеты сновидений могут выступать своеобразным проективным материалом, подлежащим интерпретации;

применение в процессах психоконсультирования и психотерапии: работа со сновидениями позволяет актуализировать проблемы личности, осуществить их проработку и катарсис [Буякас и др., 2012]. Материал сновидений может использоваться в арттерапевтических техниках, символдраме, психодраме; на различных этапах психотерапевтического процесса [Чистяков, 2015]; в работе с психотравмой [Агарков, 2013], в осознании жизненных смыслов [Кубарев, 2013];

работа со сновидениями как кладовой творчества, изучение их в контексте образов культуры [Цветкова, 2013];

использование процесса презентации сновидений как способа установления контакта между психологом и клиентом.

Профессиональные представления психолога относительно значимости и роли сновидений в психической жизни индивида должны базироваться на:

знании концепций различных авторов, теоретических психологических направлений относительно роли сновидений, их функций, работе с образами сновидений;

осведомленности относительно физиологических основ сновидений;

культурологической подготовке и готовности интерпретировать образы сновидений с культурологических позиций;

адекватной сензитивности к образам сновидений – рассмотрение их, с одной стороны, как значимого материала психической деятельности, умение работать с материалом сновидений, а с другой – отказ от рассмотрения информационной и символической составляющей сновидений как жесткого ориентира в принятии жизненных решений, уход от безоглядной веры в развертывании в реальной жизни событий, о которых говорит (или как это трактует сновидец) сновидение;

определенной устойчивости к неопределенности [Кондрашихина О.А.], что позволит работать с размытым, амбивалентным материалом сновидений.

Конечно, анализ сновидений и особенностей их репрезентации не может заменить других форм работы с клиентом. Он лишь является существенным подспорьем в работе специалиста, исключительно при условии научного подхода к анализу и работе со сновидениями. Поэтому столь важным является формирование профессиональных представлений относительно значимости и роли сновидений в психической жизни индивида у будущих психологов. Между тем, как показал анализ литературы, и на сегодняшний день дефицитны как целенаправленные программы формирования профессиональных представлений о сновидениях у будущих психологов, так и исследования стихийно, в рамках других курсов, сформированных знаний студентов по данной проблеме.

Методика исследования и результаты. Целью исследования явилось изучение особенностей представлений о сновидениях у студентов-психологов. В исследовании принимали участие студенты, будущие психологи Севастопольского государственного университета (52 человека). Студентам было предложено ответить на вопросы анкеты. Приведем некоторые из вопросов: дайте определение понятию «сновидение»? на какой именно из стадий сна люди видят сновидения? используете ли Вы «сонники»? в чём заключается главная задача сновидений согласно учению З.Фрейда? Ваш клиент рассказывает Вам свое сновидение, какие вопросы Вы ему зададите?

Отвечая на вопрос об определении понятия «сновидения», студенты-психологи показали достаточную информационную ориентированность в поставленном вопросе. Умение оперировать научными терминами и обширный психологический вокабуляр помогли им дать правильные, иногда развёрнутые ответы (75% испытуемых). Сновидения – это «это бессознательная функция организма, способствующая релаксации и восстановлению психического баланса»; «определённый вид психической активности, в котором проявляются подавленные инстинкты и желания». Были и метафорические («галлюцинаторное переживание», «способность мозга отдохнуть от души»), и

поэтические («наш второй мир, мир нереальных образов и невероятно ярких красок») и несколько упрощенные («то, что вижу, когда сплю») определения сновидений у будущих психологов. В основном, были даны ответы, близкие к научному пониманию сновидений (56%), некоторая часть ответов (36%) содержала научную терминологию, однако по содержанию не соответствовала ни одной из известных научных концепций сновидений, 8% ответов составили метафоры и шутки. Относительно вопросов о стадиях сна студенты-психологи давали адекватные и научно-обоснованные ответы (73,1 % студентов-психологов ответили верно). На вопрос о функциях сновидений главенствующими ответами явились: возможность отдыха организма во время сна, восстановление жизненной энергии, регулирование психического баланса и момент власти подсознания – 79%.

Очень мало было получено верных ответов в отношении содержания позиции того или иного ученого в отношении сновидений. В вопросах анкеты были представлены позиции таких ученых, как З.Фрейд, А.Адлер, К.Юнг, Ф.Перлз. Нужно было раскрыть позицию автора или соотнести позиции разных авторов. Этого не смог выполнить в полной мере ни один из обследуемых студентов. Были получены единичные верные ответы в отношении концепции кого-то одного из предложенных ученых. При этом, более всего студенты знакомы с подходом З.Фрейда. Только 2 студента (6%) смогли верно озвучить позиции трех из указанных авторов.

Негативным является тот факт, что некоторая часть студентов-психологов (11,4 %) пользуется «сонниками». 38% студентов вообще не склонны анализировать свои сновидения, интерпретация конкретных образов сновидений не является для них значимой. В то же время некоторая часть обследованных студентов проявляет гиперчувствительность к сновидческим образам, что прослеживается в вопросах о вере в «вещие» сновидения. Самый распространенный в выборке ответ: «да, верю, со мной это не раз случалось» - где уже высвечивается аффективная, неадекватная сензитивность содержанию

сновидений (61,5 % испытуемых). Студенты считают, что: «вещие» сновидения «иногда могут спасти жизнь», «если верить - сон обязательно сбудется». Лишь несколько человек (13,4%) дали ответы, в которых присутствовала критичность: «в общем-то верю, но не заикливаюсь», «позврослев - перестал верить абсолютно», «не верю, единственное – существуют люди с невероятно высоким уровнем развития интуиции, может быть эти единицы и способны видеть будущее во снах».

Весьма слабо справились студенты и с заданием относительно вопросов, которые мог бы задать психолог клиенту, для того, чтобы сделать вербализацию сновидения материалом для психотерапевтической или консультативной работы. При этом некоторая часть студентов вообще не смогла сформулировать подобные вопросы (23,1%).

Таким образом, студенты-психологи продемонстрировали недостаточный уровень сформированности профессиональных представлений относительно сновидений и их роли в психической жизни индивида, неготовность в профессиональной деятельности использовать материал сновидений для консультативной и терапевтической работы.

Надо отметить, что сама тема и вопросы анкеты весьма заинтересовали студентов. Вероятно, это можно объяснить повышенным интересом студентов данной специальности ко всем продуктам человеческого подсознания. Однако, слабое развитие когнитивного компонента профессиональных представлений относительно сновидений, неадекватная сензитивность к сновидческим образам у испытуемых свидетельствуют о том, что будущим психологам можно порекомендовать посещение специализированных курсов в целях увеличения индивидуального теоретического и практического базиса относительно исследований сновидений и возможностей практической работы с ними. Кроме того, возможно, следует в рамках определенных дисциплин (например, «Психологическое консультирование», «Психотерапия», и др.) сделать некоторые дополнительные акценты на рассмотрении данной темы.

Литература:

1. Авакумов С.В. Символизм и динамика сюжета сновидения [Электронный ресурс] // Прикладная психология и психоанализ: электронный научный журнал - 2011. - №3. URL:<http://ppip.idnk.ru> (дата обращения: 01.02.2020).
2. Агарков В.А. Восстановление способности к символизации после психической травмы: оперативное мышление в травматических сновидениях // Консультативная психология и психотерапия. - 2013. - № 3 (78). - С. 73-95.
3. Буякас Т.М. Феноменологический подход к пониманию сновидений / Т.М.Буякас, С.А.Попов // Консультативная психология и психотерапия. - 2012. - № 2 (73). - С. 66-109.
4. Кондрашихина О.А. Конструктивная активность в условиях неопределенности как профессионально важное качество психолога // Мир психологии. - 2016. - № 4 (88). - С. 111-120.
5. Кубарев В.С. Осознание жизненных смыслов в работе со сновидениями: Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата психологических наук. Специальность: 19.00.01 – Общая психология, психология личности, история психологии. МГУ. Москва. 2013. – 38 с.
6. Паукова А.Б. Феномен сновидения в теории и практике анализа жизненного сценария // Вестник КРАУНЦ. Гуманитарные науки []. - 2013. - № 2 (22). - С. 78 – 86.
7. Цветкова А.А. Образы сновидений и символические формы культуры//Слово.ру: Балтийский акцент. - 2013. - №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/obrazy-snovideniy-i-simvolicheskie-formy-kultury> (дата обращения: 07.02.2020).
8. Чистяков М.С. Функция сновидений и функции внесения сновидений в группу в контексте групповой динамики // Консультативная психология и психотерапия. - 2015. - № 3 (87). - С. 79-92.

References:

1. Avakumov S.V. Simvolizm i dinamika syuzheta snovideniya [Elektronnyj resurs] // Prikladnaya psihologiya i psihoanaliz: elektronnyj nauchnyj zhurnal - 2011. - N3. URL:<http://ppip.idnk.ru> (data obrashcheniya: 01.02.2020).
2. Agarkov V.A. Vosstanovlenie sposobnosti k simvolizacii posle psihicheskoy travmy: operativnoe myshlenie v travmaticheskikh snovideniyah // Konsul'tativnaya psihologiya i psihoterapiya. - 2013. - № 3 (78). - S. 73-95.
3. Buyakas T.M. Fenomenologicheskij podhod k ponimaniyu snovidenij / T.M.Buyakas, S.A.Popov // Konsul'tativnaya psihologiya i psihoterapiya. - 2012. - № 2 (73). - S. 66-109.
4. Kondrashihina O.A. Konstruktivnaya aktivnost' v usloviyah neopredelennosti kak professional'no vazhnoe kachestvo psihologa // Mir psihologii. - 2016. - № 4 (88). - S. 111-120.
5. Kubarev V.S. Osoznanie zhiznennyh smyslov v rabote so snovideniyami: Avtoreferat dissertacii na soiskanie uchenoj stepeni kandidata psihologicheskikh nauk. Special'nost': 19.00.01 – Obshchaya psihologiya, psihologiya lichnosti, istoriya psihologii. MGU. Moskva. 2013. – 38 s.
6. Paukova A.B. Fenomen snovideniya v teorii i praktike analiza zhiznennogo scenariya // Vestnik KRAUNC. Gumanitarnye nauki [. - 2013. - № 2 (22). - S. 78 – 86.
7. Cvetkova A.A. Obrazy snovidenij i simvolicheskie formy kul'tury//Slovo.ru: Baltijskij akcent. - 2013. - №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/obrazy-snovideniy-i-simvolicheskie-formy-kultury> (data obrashcheniya: 07.02.2020).
8. Chistyakov M.S. Funkciya snovidenij i funkcii vneseniya snovidenij v gruppu v kontekste gruppovoj dinamiki // Konsul'tativnaya psihologiya i psihoterapiya. - 2015. - № 3 (87). - S. 79-92.